

2024년 3월

영양소식

nutritive news

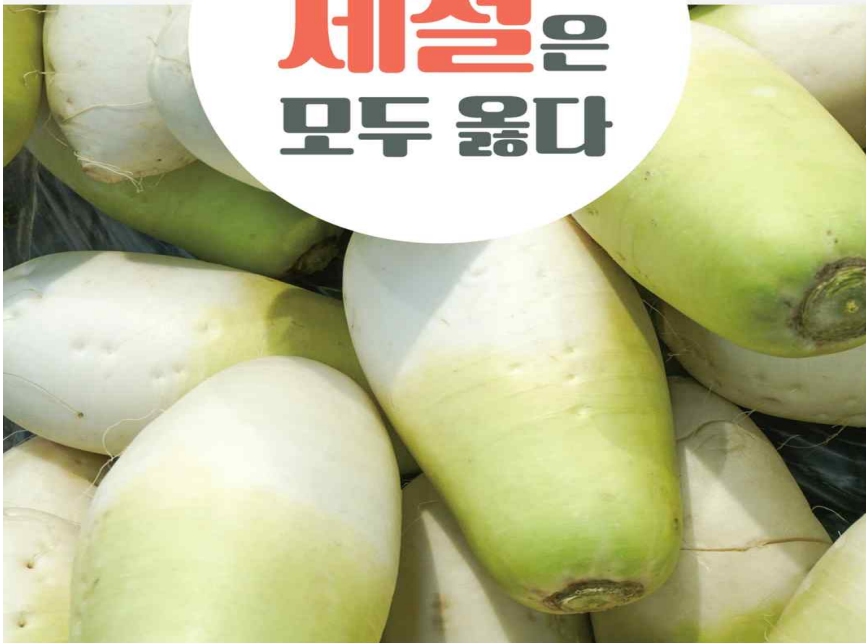
전북대학교
<http://www.js.hs.kr/>

3월 식품영양소식지

제철 식재료 및 학교급식 운영, 아침밥의 중요성



건강한 3월의 지금
제철은
모두 옳다



입맛을 돋우는 냉이

향긋하나 봄~ 냉이

봄의 시작을 가장 먼저 알리는 냉이는 씹살한 맛과 특유의 향이 있으며, 야생에서도 쉽게 찾아볼 수 있는 봄철 식재료이다.

피로 회복과 춘곤증에 좋으며, 지혈과 산후출혈 등에 처방하는 약재로도 사용되고 단백질과 비타민 및 무기질이 풍부하다.

보관법과 냉이 레시피

구입 후 바로 먹는 것이 좋으며, 장기 보관 시 흙이 묻은 상태로 키친타월에 싸서 비닐 팩에 담아 냉장 보관한다.



냉이조개된장국



냉이무침

초록빛 산삼 무

달고 아삭한 무

제주 서귀포 지역에서 생산되는 겨울무는 12월 상순부터 4월 상순까지 수확하며 아삭아삭한 식감과 시원한 단맛, 풍부한 수분으로 소비자들에게 인기가 많다.

무는 감기예방과 함께 소화기능을 개선하고, 숙취 해소를 돕는다.

고르는 법과 무 레시피

수분이 많고 단단하며, 윗부분이 푸르고 흰색이 많은 것을 고르고 표면이 변색된 무는 피하는 것이 좋다.



고등어무조림



동치미

3월의
농축산물
기념일

3일
삼겹살 데이



11일
휴의날



14일
백설기 데이



농림축산식품부

EPIS 농림수산물교육문화정보원

내일을 위한 정부혁신
보다 나은 농식품부

농식품정보누리

제철 농산물 정보는
농식품정보누리 www.foodnuri.go.kr
에서 확인하실 수 있습니다.



2024년 학교급식운영 안내

1. 본교에서는 전북에서 생산되는 무농약 친환경쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지, 알레르기 정보와 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영 하고 있습니다.
4. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
5. 한우(2등급이상), 돼지고기(국내산 2등급이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기, 그 가공품 및 김치류(고춧가루 포함) 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.



학교급식! 이런 역할을 해요!

- ◆ 균형잡힌 영양을 공급해 학생의 건강을 향상시킵니다.
- ◆ 우리 농산물 애용과 전통 식문화 계승에 이바지 합니다.
- ◆ 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체 의식을 키우는 교육의 장입니다.
- ◆ 우리 몸에 적합한 식사 방법인 전통적인 식사의 중요성과 외식문화에 익숙한 학생들의 식습관을 바로 잡는데 각별한 관심을 가지고 교육합니다.



학교급식 HACCP 시스템!

- ◆ 해썹(HACCP)이란 “식품위해요소중점관리기준”으로 급식작업별 (검수-전처리-조리-배식-청소)로 위험한 요소를 분석하여 사전에 방지하고, 식품의 안정성을 침해할 가능성이 있는 부분을 집중적으로 관리하는 시스템입니다.

〈아침밥의 중요성〉

1. 잠자는 중에 써버린 열량을 보충해 줘요.
2. 학습능력을 높여줘요.
3. 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해줘요.
4. 비만을 예방해줘요.
5. 어린이, 청소년의 성장을 도와줘요.
6. 성인병의 발생위험을 낮춰줘요.

아침식욕을 돋우려면??

1. 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시킵니다.
2. 야식을 피합니다. 전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 당연히 식욕이 없어지겠죠?
3. 가벼운 아침운동을 합니다. 맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시킵니다.

식품 구입 시

'소비기한'을 꼭 확인하세요!

식품을 구매할 때 확인하던 '유통기한'
23년부터 '소비기한 표시제'가 시행되고
있습니다.. 알고 계신가요?



“유통기한과 소비기한, 어떻게 다른가요?
또 소비기한 표시의 장점은 무엇일까요?”

1. 유통기한과 소비기한의 의미는?



유통기한	소비기한
제품의 제조일로부터 소비자에게 유통 및 판매가 허용되는 기간	제품 등에서 표시된 조건에서 보관할 경우, 소비자가 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한
→ 현재 식품 대부분에 표기된 날짜를 의미합니다.	→ 영국과 일본, 호주 등 해외에서 사용 중입니다.

2. 소비기한 표시의 장점은 무엇일까요?

유통기한이 지난 식품 폐기물 저감	국제적 기준에 맞는 식품 제도
소비가 가능한 식품이 폐기되면서 발생하는 사회적 비용이 줄어듭니다.	EU 등 대다수 국가에서 이미 도입 중인 소비기한 표시제는, 국제식품규격위원회에서도 권고 중인 제도입니다.

3. 소비기한을 확인할 때 주의사항은?

- '소비기한'은 표시된 조건에서
보관하면 소비해도 안전에 이상
이 없는 기간으로, 제품의 특성
에 맞게 설정된 보관 기준을
철저히 지키는 것이 중요합니
다. 식품의 부패·변질에 따른
위해가 발생하지 않도록 적절
한 보관방법을 준수하여 기한
내에 섭취해 주세요!



4. 소비기한, 언제부터 시행되나요?

소비기한 표시제는 국민의 인식 전환과 업계 준비 기간 등을 고려해

2023년 1월 1일부터 시행됩니다.

단, 우유 등 일부 품목에 대해서는 냉장 보관기준 개선을 고려해

준비 기한을 추가로 부여할 예정입니다.

더 안전하고 건강한 식품 관리를 위해 '소비기한 표시제'를 기억해주세요!

자료출처

: 식품의약품안전처 보도자료 및 서울시 식품안전뉴스 등